

KAJIAN PROGRAM PEMBINAAN FUTSAL BINTANG TIMUR SURABAYA (BTS)U-20

Bagas Praditya Armand

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya, bagasa@mhs.unesa.ac.id

Mohammad Faruk, S.Pd.,M.kes

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Permainan futsal lebih familiar dikenal dengan sepakbola yang diminikan. Permainan futsal memang identik dengan lapangan yang lebih kecil dan dimainkan dengan pemain yang jumlahnya lebih sedikit atau separuh dari pemain sepakbola. Olahraga futsal perlu diterapkan nya sebuah pembinaan karena pembinaan itu harus dilakukan secara terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan.

Pembinaan adalah suatu usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan merupakan faktor yang berperan penting dalam dunia olahraga khususnya futsal.

Pembinaan olahraga futsal perlu dilakukan sedini mungkin melalui pencarian dan pemandu bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien, karena berkembang tidaknya olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri. Pembinaan olahraga seorang atlet tidak dapat dilakukan secara instan, melainkan melalui berbagai proses dan tahapan dalam kurun waktu tertentu.

Jawa Timur mempunyai pembinaan yang dikembangkan dalam sebuah akademi yang bertujuan untuk penerapan pembinaan yang lebih berkesinambungan dan terpadu serta sebagai solusi atas kurang efektifnya sistem pembinaan pemain muda di Indonesia selama ini. Jawa Timur mempunyai beberapa akademi klub futsal profesional dan salah satunya adalah akademi BTS (Bintang Timur Surabaya). Akademi ini juga biasanya dipersiapkan untuk liga futsal U-20 dan untuk bibit-bibit futsal agar kelak bisa bermain di Bintang Timur Surabaya senior atau tim lain dalam Liga Futsal Profesional Indonesia.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tentang pembinaan yang ada di akademi Bintang Timur Surabaya (BTS), yang meliputi beberapa aspek seperti aspek prestasi, program latihan, dan sarana prasarana. Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan sumber data yaitu berupa kata-kata, tindakan objek yang diamati, sumber data tertulis, dan dokumentasi dari para pelatih di akademi BTS.

Adapun hasil dari penelitian ini adalah Bintang Timur Surabaya menerapkan program latihan yang mengacu pada panduan *LTPD (Long Term Player Development)* namun hal ini dinilai kurang efektif untuk diterapkan pada Bintang Timur Surabaya U-20 karena pembinaan LTPD adalah model pembinaan atlet jangka panjang, sedangkan Bintang Timur Surabaya hanya memiliki tim futsal U-20, sebaiknya Bintang Timur Surabaya menerapkan program latihan umum Jossef Nossek dan metode (HIT) *High Intensity Interval Training dan Circuit Training* hal tersebut dinilai lebih efektif untuk diterapkan kepada atlet Bintang Timur Surabaya U-20

Kata Kunci : Futsal, Pembinaan, BTS U-20

Abstract

Futsal is a fast and dynamic team sport with accurate passing that allows many goals to occur. The more familiar futsal game known as football is in demand. Futsal games are synonymous with smaller fields and are played with fewer players or half of soccer players. Sports futsal needs to be implemented as a guidance because guidance must be carried out in an integrated, tiered, and sustainable manner.

Coaching is an effort, action, and activity that is carried out effectively in order to obtain better results. Coaching is a factor that plays an important role in the world of sports, especially futsal. Futsal sports development needs to be done as early as possible through search and talent guides, nursery, sports education and training based on science and technology effectively and efficiently, because the development of sports does not depend on the training of the sport itself. An athlete's sports development cannot be done instantly, but through various processes and stages in a certain period of time.

East Java has coaching developed in an academy that aims to implement a more sustainable and integrated development as well as a solution to the lack of effective coaching system for young players in Indonesia so far. East Java has several professional futsal club academies and one of them is the BTS (Bintang Timur Surabaya) academy. This academy is also usually prepared for the U-20 futsal league and for futsal seeds so that later they can play in senior Surabaya East Star or other teams in the Indonesian Professional Futsal League.

The purpose of the study was to find out about the coaching in the Bintang Timur Surabaya(BTS) academy, which included several aspects such as aspects of achievement, training programs, and infrastructure facilities. In this study, researchers collected data sources in the form of words, actions of objects observed, sources of written data, and documentation from trainers in the BTS academy.

The results of this study are that Bintang Timur Surabaya implemented an exercise program that refers to the Long Term Player Development (LTPD) guide, but this was considered to be less effective to be applied to the East Star Surabaya U-20 because the development of LTPD was a model for long-term athlete financing, while Bintang East Surabaya only has a U-20 futsal team, preferably the East Star Surabaya implements Jossef Nossek's general training program and the method (HIT) High Intensity Interval Training and Circuit Training is considered more effective to apply to Surabaya U-20 East Star athletes.

Key Words :Futsal, Development, BTS U-20

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktifitas fisik yang bertujuan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (KBBI, 2017). Olahraga jugabisa dikatakan merupakan suatu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan manusia. Didalam olahraga terdapat 60 lebih cabang olahraga yang terdiri dari cabang olimpiak dan non-olimpiak yang berada didunia. Menurut data KONI tahun 2014, Indonesia mempunyai cabang olahraga yang diakui berjumlah 61 cabang olahraga. Salah satu olahraga yang sedang digemari masyarakat dari usia dini hingga manula, laki-laki maupun perempuan di Indonesia saat ini adalah cabang olahraga futsal. Karena, olahraga tersebut mudah dimainkan dan dimengerti oleh semua kalangan.

Futsal adalah variasi dari sepakbola *indoor* yang tidak hanya memakai variasi lama, tetapi variasi-variasi baru yang telah dibuat dan diresmikan oleh FIFA dan UEFA. "*Futebol de Salão*"(sepakbola *indoor* dalam bahasa Portugis) adalah versi sepakbola *indoor* yang paling menarik dengan lapangan yang di *setting* hampir seukuran

lapangan basket yang mudah diatur untuk tim yang terdiri dari lima orang termasuk dengan penjaga gawang, memiliki teknik keterampilan, trik dan tipuan individu yang dinikmati oleh setiap pemain dan masyarakat (Hermans, 2011). Olahraga futsal ini dikembangkan di negara Uruguay pada tahun 1930. Kebanyakan diantara negara-negara Amerika Selatan yang telah membantu mempopulerkan olahraga futsal tersebut (Bicheshu dkk, 2013). Futsal (varian sepak bola dalam ruangan *5-a-side*) adalah olahraga yang populer dengan lebih dari 30 juta pemain di lebih dari 100 negara. Olahraga ini terdiri dari *highintensitas* maksimal dan sub maksimal, secara acak dengan aktivitas *lowintensity* yang lama (Dogramac dkk, 2015).

Pembinaan yaitu suatu usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik (Poerwadawita, 2012). Di Jawa Timur pembinaan dikembangkan dalam sebuah klub olahraga yang bertujuan untuk penerapan pembinaan yang lebih berkesinambungan dan terpadu serta sebagai solusi atas kurang efektifnya sistem pembinaan pemain muda di Indonesia selama ini (Dzulfikar, 2013). Penerapan kurikulum

pembinaan sangat dibutuhkan dalam sebuah klub olahraga tersebut. Namun dalam penelitian Dzulfikar (2013) juga dijelaskan bahwa fasilitas merupakan penunjang keberhasilan penerapan sebuah pembinaan. Sehingga pembinaan dikatakan berhasil apabila fasilitas penunjang juga terpenuhi.

Jawa Timur mempunyai beberapa klub futsal profesional dan salah satunya adalah BTS (Bintang Timur Surabaya). BTS sendiri sudah mengikuti Liga Futsal Profesional Indonesia (LFPI) sejak tahun 2006 hingga sekarang. Prestasi tertinggi BTS adalah juara ketiga Liga Futsal Profesional Indonesia pada tahun 2017. Bintang Timur Surabaya memiliki sebuah tim futsal junior yang bemarkas di Lapangan Bhaskara Surabaya. ini juga biasanya dipersiapkan untuk liga futsal U-20 dan untuk bibit-bibit futsal agar kelak bisa bermain di Bintang Timur Surabaya senior atau tim lain dalam Liga Futsal Profesional Indonesia.

Dalam melakukan pembinaan Bintang Timur Surabaya mempunyai kurikulum untuk program latihannya. Sehingga, latihan yang berada di Bintang Timur Surabaya ini terprogram dan memiliki pedoman atau dasar dalam membuat program latihan untuk atletnya. Oleh sebab itu, penelitian saya ini akan membahas tentang Kajian Program Pembinaan futsal Bintang Timur Surabaya U-20.

KAJIAN PUSTAKA

A. Futsal

Futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol (Lhaksana, 2006). Olahraga ini lebih dikenal dengan sepakbola yang diminikan. "*Futebol de Salão*" (sepakbola *indoor* dalam bahasa Portugis) adalah versi sepakbola *indoor* yang paling menarik dengan lapangan yang di *setting* hampir seukuran lapangan basket yang mudah di atur untuk tim yang terdiri dari lima orang termasuk dengan penjaga gawang, memiliki teknik keterampilan, trik dan tipuan individu yang dinikmati oleh setiap pemain dan masyarakat (Hermans, 2011).

Olahraga futsal ini di kembangkan di negara Amerika Selatan tepatnya di Uruguay pada tahun 1930. Olahraga futsal dikenalkan oleh seorang pelatih asal Argentina yang bernama Juan Carlos Ceriani. Olahraga ini dilakukan ketika Ceriani menjalankan sebuah program latihan sepakbola namunterhambat hujan yang mengakibatkan lapangan menjadi tergenang dan tidak digunakan, sehingga Ceriani memiliki sebuah konsep suatu ide dengan memindahkan latihannya didalam sebuah gedung olahraga yang hampir seukuran dengan

lapangan basket. Kompetisi olahraga futsal ini diselenggarakan pada tahun 1965, dan Paraguay menjadi negara yang keluar sebagai juara.

B. Pembinaan

Pembinaan adalah suatu tatanan atau cara dari suatu program kegiatan yang direncanakan dan dilaksanakan secara sistematis, teratur, dan berkesinambungan dengan berbagai kegiatan latihan (Agustico, 2015). Pembinaan juga diartikan sebagai pengembangan olahraga melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, pengembangan bakat dan peningkatan prestasi dalam jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat. Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud harus dilakukan sebagai proses yang terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan. Pembinaan sangat penting diterapkan dalam dunia pelatihan olahraga termasuk dalam olahraga futsal.

Pembinaan mengandung beberapa aspek yaitu pengolahraaan, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, sarana prasarana, serta penghargaan olahraga yang diberikan melalui tahap pengenalan olahraga tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Pembinaan dalam olahraga seorang itu tidak dapat dilakukan secara cepat, tetapi harus melalui proses dan tahapan dalam kurun waktu tertentu (Rangga, 2016).

Pembinaan adalah usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik (KBBI, 2017). Pembinaan atlet pada olahraga futsal ternyata lebih komplek daripada olahraga individu, karena pelatih selain harus membina ketrampilan individunya juga harus menangani beberapa atlet secara bersamaan dalam rangka untuk melakukan kerja sama tim. Sedangkan masing-masing pemain memiliki karakteristik yang berbeda baik dari segi *skill*, fisik, maupun psikologinya.

Pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni mulai dari usia dini hingga mencapai tingkat efesiensi kompetisi yang tinggi (Yusuf, 2015). Pembinaan bermula dari program umum latihan dasar dan mengarah pada pengembangan olahraga secara komprehensif, kemudian berlatih yang dispesialisasikan pada cabang olahraga tertentu. Umur spesialisasi dan kelompok prestasi puncak pada cabang olahraga futsal digambarkan pada piramida yang ditampilkan sebagai berikut :

C. Pembinaan Olahraga U-20

Metode pembinaan harus dikelompokkan berdasarkan umur karena hasil yang maksimal dengan sendirinya akan tercapai bila program

latihan yang diberikan sesuai dengan psikis (Bersama dengan bakat) atlet (Haryanto, 1993). Pelatihan dan kompetisi yang spesifik, terencana dan *recovery* akan memastikan perkembangan optimal sepanjang karier atlet, akhirnya sukses berasal dari latihan dan tampil bagus dalam jangka panjang dari pada menang dalam jangka pendek (Little, 2015). Pada usia 20 tahun menurut Haryanto (1993) atlet dilatih untuk kompetisi dan menang merupakan prioritas utama, harus dapat mempercayai pelatih. Atlet dituntut untuk tekun latihan dan lebih banyak latihan fisik. Dalam permainan bola futsal disebut atlet futsal telah mencapai tahap top performance. Puncak dari kemampuan fisik, seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan aktifitas yang memerlukan kelenturan terjadi pada usia 20-35 tahun (Sugiyanto, 1998).

Atlet futsal pada tahap top performance ditujukan untuk mencapai penampilan prestasi yang setinggi mungkin dan mempertahankan tingkat kemampuan selama mungkin. Nossek (dalam Furqon, 1995) menyimpulkan: (1) kelanjutan penguasaan ketrampilan gerak yang diperlukan, kestabilan dibawah kondisi pertandingan yang berbeda-beda dan perkembangan gaya olahraga, (2) perbaikan kondisi tubuh yang paling tinggi, (3) pengalaman kompetisi yang beragam, (4) keluwesan taktik dan kemandirian dalam menghadapi situasi kompetisi yang beragam, (5) kebutuhan standart tekad dan semangat yang tinggi mungkin agar dapat mencapai penampilan puncak. Pada tahap ini atlet akan dituntut untuk berprestasi setinggi mungkin.

Pemberian latihan akan menjadi yang paling berat pada tahap ini. Penguasaan ketrampilan sudah berada pada tingkatan yang sangat kompleks. Kondisi tubuh sudah terjaga dengan baik dan pengalaman yang banyak serta kapasitas psikologi yang sudah cukup terlatih dengan baik. Kompleksitas materi latihan menjadi sangat diutamakan karena tuntutan akan pencapaian prestasi serta tingkatan kemampuan yang berada pada tingkatan paling tinggi.

D. Profil Bintang Timur Surabaya

Bintang Timur Surabaya merupakan salah satu klub futsal yang ada di Surabaya. Bintang Timur Surabaya memiliki tempat latihan yaitu Baskhara Futsal, yang berada di Jl. Nginden Kota III no.21 Surabaya. Markas dari Bintang Timur Surabaya ini memiliki sarana prasarana yang memadai dan sesuai standart yang telah ada. Berbagai piagam dan trofi juara yang didapatkan oleh tim Bintang Timur Surabaya

dan diabadikan dimarkas Bhaskara Futsal Surabaya.

Bintang Timur Surabaya senior ini mempunyai tim junior yang dinamakan Bintang Timur Surabaya U-20. Berbagai prestasi pernah diraih oleh Bintang Timur Surabaya U-20. Seperti salah satu contohnya Bintang Timur Surabaya U-20 keluar sebagai jawara juara I dalam kejuaraan futsal seJawa-Bali yang bertempat di daerah Kodam Brawijaya Surabaya pada april 2018. Pada pertandingan FFI Championship U-20 tim BTS U-20 menduduki peringkat ketiga.

METODE

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan kualitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Jadi, data yang akan dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan tidak seperti angka. Penelitian deskriptif mendeskripsikan tentang pembinaan di tim futsal khususnya tentang program pembinaan apa yang digunakan di Bintang Timur Surabaya (BTS) U-20. Penelitian deskriptif ialah sebuah studi dengan cara mendeskripsikan suatu peristiwa atau kejadian yang terjadi pada saat sekarang (Siti, 2014).

B. Sumber Data Penelitian

Pada studi ini mengumpulkan sumber data respon berupa kata-kata, tindakan objek yang diamati, sumber data tertulis, dan dokumentasi/foto. Menurut loftland (2015) "sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata dan tindakan, selebihnya adalah data dan tambahan seperti dokumen dan lain-lain." Sedangkan menurut Moleong (2009) "kata-kata dan tindakan orang yang diamati atau diwawancarai merupakan sumber data utama". Sumber data utama dicatat melalui catatan tertulis atau melalui rekaman *video*, *audio tapes*, pengambilan foto atau film.

Sumber data atau informasi dalam studi ini ialah pelatih Bintang Timur Surabaya (BTS) U-20, sebagai informasi pembinaan yang ada di Bintang Timur Surabaya U-20 terkait dalam rumusan masalah.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah utama dalam sebuah studi ini karena tujuan utama sebuah studi ini adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2010). Sehingga studi/penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu :

1. Pengamatan (Observasi).

Ketika akan melakukan pengambilan data

dengan cara melakukan wawancara sebuah observasi adalah hal yang wajib untuk dilakukan, peneliti harus turun langsung ke lapangan untuk mengamati seperti apa lokasi yang akan dimasuki dan mengamati aktifitas perilaku dilokasi penelitian.

2. Wawancara (Interview)

Dalam penelitian kualitatif wawancara merupakan metode pengumpulan data yang cocok digunakan untuk memperoleh informasi langsung dari sumbernya. Wawancara biasanya dimasuknkan untuk memperoleh keterangan dan pendapat secara lisan dari seseorang yang biasa disebut responden dengan berbicara secara langsung dengan orang tersebut (Suyatno dkk, 2011).

3. Dokumentasi

Selain sumber manusia (*Human Resources*) melalui observasi dan wawancara data lainnya sebagai pendukung ialah yaitu dokumen tertulis yang resmi dan tidak resmi. Menurut Suharsimi arikunto, teknik dokumentasi adalah teknik pencarian data mengenai hal-hal berupa catatan buku, dokumen, majalah, notulen rapat, peraturan-peraturan, catatan harian, foto-foto dan sebagainya untuk kelengkapan data. Metode ini digunakan untuk melengkapi informasi dan pengumpulan data dari metode lainnya. Contoh pengumpulan dokumen berupa petunjuk pelaksanaan dan petunjuk teknis, peraturan, kebijakan, dokumentasi foto dan lainnya yang mempunyai hubungan dengan program pembinaan tersebut.

D. Definisi Operasional

a. Program Latihan

Program latihan adalah suatu program atau konsep kognitif,afektif dan psikomotor pelatih yang disusun secara objektif untuk diterapkan pada atlet sesuai dengan tujuan, sasaran dan waktu yang ditetapkan. Tujuan dari program latihan ini adalah untuk meningkatkan kualitas ketrampilan pemain, membentuk sikap loyalitas dan kerjasama tim, dan juga untuk menyiapkan pemain agar siap untuk berkompetisi.

b. Pembinaan

Pembinaan adalah suatu tatanan atau cara dari suatu program kegiatan yang direncanakan dan dilaksanakan secara sistematis, teratur, dan berkesinambungan dengan berbagai kegiatan latihan (Agustico, 2015). Pembinaan sangat penting diterapkan dalam dunia pelatihan olahraga termasuk dalam olahraga futsal seperti futsal Bintang Timur Surabaya. Pembinaan di ini tidak dapat dilakukan secara instan

melainkan melalui berbagai proses dan tahapan dalam kurun waktu tertentu.

c. Futsal

Futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan *passing* akurat yang dapat memnungkinkan terjadinya banyak gol. Futsal bisa disebut juga versi sepak bola *indoor* dengan lapangan yang diseting hampir seukuran lapangan basket yang mudah diatur untuk tim yang terdiri dari 5 orang termasuk dengan penjaga gawang.

d. Bintang Timur Surabaya

Bintang Timur Surabaya (BTS) adalah tim futsal yang ada di kota Surabaya khususnya di Jl. Nginden Kota III no.21 Surabaya. Bintang Timur Surabaya U-20 ini didirikan oleh Dimas Bagus kurniawan pada tahun 2006 dan dibina oleh H.M Soeparto, saat iniBTS U-20 mempunyai kurang lebih 20 anak didik yang merupakan kategori usia dibawah 20 tahun (U-20).

E. Instrumen Penelitian

Menurut Kunto (2006), "Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data". Sedangkan menurut Sugiyono (2009) "mendefinisikan instrumen sebagai suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati". Dalam penelitian ini, peneliti sebagai instrumen utama pengumpulan data (*human instrument*) dengan asumsi data dan informasi yang dapat dipertanggung jawabkan peneliti sendiri berusaha menyesuaikan diri secara fisik maupun psikologis. Untuk mengatasi keterbatasan, peneliti menggunakan peralatan buku, catatan, *camera* dan *handphone/recorder*. Walaupun instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri akan tetapi pelaksanaan penelitiannya, peneliti juga membuat pedoman wawancara pengumpulan data yang diperlukan. Dalam melakukan penelitian peniliti akan mengajukan beberapa pertanyaan untuk pelatih seperti sebagai berikut :

No.	Komponen wawancara	Pertanyaan Untuk Pelatih
1.	Aspek prestasi	1. Sejauh mana prestasi yang ada di Akademi BTS?
		2. Faktor apa sajakah yang mempengaruhi untuk menunjang prestasi di Akademi BTS ?
		3. Apa yang menjadi penghambat dan pendukung dalam pencapaian prestasi?

		4. Bagaimana Prestasi terakhir klub ? apakah ada perkembangan nya ?
		5. Apakah ada target juara dalam setiap kompetisi yang diikuti dan bagaimana caranya agar target itu bisa tercapai?
2.	Aspek Program Latihan	6. Jenis Program latihan apakah yang digunakan di Akademi BTS?
		7. Bagaimana anda menyesuaikan progam latihan dengan kebutuhan masing - masing individu atlet?
		8. Menurut anda apakah porsi latihan yang anda berikan untuk pemain cukup?
		9. Berapa jangka waktu yang anda harapkan untuk membentuk sebuah tim?
		10. Bagaimana penerapan program latihan yang anda buat dan apakah program latihan yang anda buat selalu di paparkan ke pengurus?
		11. Apakah ada hambatan dalam anda menerapkan program latihan ke tim anda?
3.	Aspek Sarana dan Prasarana	12. Bagaimana sarana dan prasarana yang ada di Akademi BTS dan apakah sudah memenuhi standart latihan?
		13. Apa saja sarana dan prasarana yang ada di Akademi BTS?
		14. Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang ada di klub ?
		15. Apakah memadai saat di pakai latihan atau tidak ?

F. Teknik Analisis Data

Menurut Miles and Huberman dalam Sugiyono (2012), "aktifitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan terus menerus sehingga diperoleh data yang kredibel."

G. Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian, sering ditekankan pada uji *validitas* dan *reliabilitas* (Sugiono, 2012). Maka penelitian akan terjun ke lapangan secara langsung untuk mendapatkan *primer*. Untuk memperkuat data tersebut maka perlu dilakukan pengujian keabsahan data. Dalam penelitian ini menggunakan metode triangulasi sebagai teknik yang memanfaatkan penggunaan sumber, penyidik, dan teori, dengan cara :

- 1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- 2) Membandingkan keadaan dan perspektif seorang dengan berbagai pendapat dan pandangan.
- 3) Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumenter yang berkaitan.

Sehubungan dengan itu, keabsahan data akan dilakukan dengan membandingkan antara hasil pengamatan dengan wawancara terhadap unsur-unsur yang terkait bidang pembinaan dalam olahraga yang ada di BTS U-20.

H. Langkah-langkah Penelitian

1. Perencanaan penelitian.
 - a. Menghubungi pihak Bintang Timur Surabaya (BTS) U-20 yang menjadi sumber penelitian dan sebagai sumber data pendukung.
 - b. Mengajukan surat permohonan penelitian yang akan diajukan kepada pihak yang menjadi sumber penelitian.
 - c. Menyiapkan alat penelitian seperti alat perekam (*Handphone*), alat tulis dan dokumentasi (kamera / foto).
2. Tempat dan waktu pengambilan data
 Penelitian ini dilaksanakan di Bintang Timur Surabaya (BTS) U-20 tepatnya di lapangan Bhaskara Surabaya. Waktu pengambilan data rencana selama 1 bulan dan 1 bulan berikutnya menganalisis hasil data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Hasil wawancara dengan pelatih kepala Bintang Timur Surabaya.

a. Aspek Program Latihan

Berdasarkan hasil wawancara dengan Agus Himawan pelatih Bintang Timur Surabaya U-20 menerapkan program latihan yang mengacu pada Pembinaan *LTPD (Long Term Player Development)* dan menerapkan beberapa metode seperti metode pendekatan, cooper dan panduan dari AFC hal ini dapat terlihat dari cara Agus Himawan memberikan program latihan kepada atlet

secara menyeluruh sesuai usia atlet yaitu 18 + tahun di usia pemain yang sekarang dilatih atlet dianggap harus mampu beradaptasi dengan program yang telah diberikan, namun terkecuali ada atlet yang memang dinilai kurang maka akan diberikan treatment sendiri. Porsi latihan yang diberikan kepada pemain BTSU-20 dinilai cukup oleh Agus Himawan karena kebijakan *management club* Bintang Timur Surabaya menerapkan latihan yang terjadwal yaitu 3 sampai 4 kali dan latihan tersebut diharapkan dapat membentuk sebuah tim kurang lebih 1-2 tahun. Program latihan yang diberikan kepada pemain BTSU-20 selalu dipaparkan ke *management club* karena setiap 6 bulan sekali selalu ada rapat rutin untuk membahas hal apa yang harus dibenahi, ditambahkan atau dikurangi dalam club BTSU-20 atau membicarakan target, dan pelaksanaan Bintang Timur Surabaya U-20 dalam mengikuti kompetisi. Menurut pelatih dalam menjalankan program latihan tidak menemukan hambatan baik dari segi pengurus maupun atlet, karena pengurus Bintang Timur Surabaya memberikan hak penuh kepada pelatih untuk menjalankan program latihan dan atlet dapat beradaptasi dengan baik.

b. Aspek Sarana Prasarana

Sarana Prasarana di maskar BTS dinilai cukup oleh Agus Himawan bahkan BTS selalu memeperbarui dan memenuhi kebutuhan sarana prasarana agar pemain yang ada di BTS nyaman. BTS mempunyai lapangan futsal dan gawang yang sudah sesuai standart nasional, kelengkapan futsal, bola, dumbble barbel, gawang kecil, marker, polar monitor, loker pribadi untuk pemain, kamar mandi yang nyaman dilengkapi dengan shower dan disediakan sabun, mushola, tempat rapat, kantin dan ruang tunggu yang luas dan semua prasarana tersebut dalam keadaan baik serta memadai untuk dipakai latihan.

c. Aspek Prestasi.

Saat FFI Championship U-20 tahun 2017 Bintang Timur Surabaya U-20 menduduki posisi ketiga, sedangkan pada tahun 2018 hanya lolos sampai 8 besar. Pada tahun 2017 adalah tahun prestasi untuk Bintang Timur Surabaya. Namun, jika ditinjau dari cara permainan, untuk filosofi cara bermainnya para atlet lebih berkembang pada tahun 2018. Menurut Agus Himawan prestasi yang diperoleh oleh Bintang Timur Surabaya U-20 adalah hasil jeri payah dari latihan yang

sebenarnya memang dari pemain yang berbakat yang dimiliki oleh Bintang Timur Surabaya U-20, implementasi program yang telah diberikan oleh pelatih, sarana prasarana yang memadai, psikologi dan disiplin ilmu seperti analisis data statistik dan lain sebagainya. dan hal tersebut terhambat oleh karena konsisten atlet dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pembina contohnya atlet datang telat atau bahkan tidak hadir dalam latihan akibat dari aktifitas pemain yang padat dan berbeda-beda. Bintang Timur Surabaya selalu mempunyai target setiap kali mengikuti sebuah kompetisi yaitu pengalaman untuk menjadi lebih baik dari hal sebelumnya dan bisa berkembang sesuai step pembinaan namun Agus Himawan menekankan pada atlet jika mereka ingin jadi yang terbaik mereka harus menjadi juara dalam sebuah kompetisi untuk mendapatkan hasil yang memuaskan dari latihan dan kerja keras yang dilakukan selama latihan hal tersebut disebut sebagai treatment psikologis oleh Agus Himawan agar atlet dapat termotivasi menjadi lebih baik.

2. Hasil wawancara dengan asisten pelatih Bintang Timur Surabaya :

a. Aspek Program Latihan

Program latihan yang digunakan di Bintang Timur Surabaya U-20 mengacu pada Pembinaan LTPD (*Long Term Player Development*), Ali mengatakan selalu mendapat pengarahan tentang program latihan dari Agus Himawan selaku headcoach Bintang Timur Surabaya U-20, program latihan dilakukan secara menyeluruh pada setiap individu pemain tanpa memilah kebutuhan masing-masing pemain hal ini dikarenakan program latihan yang diberikan sudah sesuai dengan tim yang dilatih dan semua pemain dianggap mampu untuk menerima program latihan tersebut tanpa membedakan pada setiap individu. Menurut Ali porsi latihan yang diberikan untuk pemain dinilai cukup yaitu 2x seminggu karena latihan yang terlalu sering dan berlebihan juga tidak baik untuk kondisi fisik pemain, Ali mengharapkan tim dapat terbentuk sesuai program latihan kurang lebih 1 tahun masa pelatihan. Ali mengatakan program latihan selalu dipaparkan pada saat rapat rutin dengan *management club* Bintang Timur Surabaya setiap 6 bulan sekali dan Ali mengatakan tidak ada hambatan dalam memberikan program latihan ke tim.

b. Aspek Sarana dan Prasarana

Ali mengatakan sarana prasarana yang ada di Bintang Timur Surabaya sudah memenuhi standart latihan dan kondisinya sangat memadai dan baik, sarana prasarana yang ada di BTS yaitu lapangan futsal yang memadai, kelengkapan futsal yang lengkap, ruang tunggu yang luas, kamar mandi, mushola, lobby dan ada ruangan sendiri untuk mengenang juara yang telah didapat oleh Bintang Timur Surabaya seperti piagam, piala dsb dilantai 2 terdapat ruang rapat dan kantin.

c. Aspek Prestasi.

Menurut Ali prestasi BTSU-20 dari tahun ketahun selalu menjadi lebih baik dan prestasi yang dijelaskan oleh Ali sama dengan Agus yaitu BTS U-20 menjuarai beberapa kompetisi diantaranya peringkat 3 Champion ship 2017, menurut Ali prestasi BTSU-20 dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu diantaranya pemain yang berbakat, kemampuan pelatih dalam memberikan arahan dan solidaritas tim dan prestasi tersebut bisa terhambat karena latihan yang tidak optimal, tim yang tidak kompak dan tidak terjalinnya solidaritas antar pemain dalam tim. Ali mengatakan setiap kompetisi jelas ada target yaitu memperoleh kemenangan dan melatih kemampuan pemain untuk menjadi lebih baik.

Pembahasan

Untuk pencapaian prestasi tinggi pelatihan pembinaan atlet harus dilakukan dengan membuat strategi dan rencana rasional sebagai bentuk usaha untuk meningkatkan performa atlet dan memiliki program latihan yang jelas (Irianto, 2002) namun menurut Dzulfikar (2013) Fasilitas atau sarana prasarana juga merupakan penunjang keberhasilan penerapan sebuah pembinaan atau latihan, sehingga pembinaan dikatakan berhasil apabila fasilitas penunjang juga terpenuhi dengan baik, maka aspek program latihan dan sarana prasarana yang memadai dapat mempengaruhi proses pembinaan yang sedang dilaksanakan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Dalam pembahasan ini akan disajikan mengenai aspek program latihan, aspek sarana prasarana dan aspek prestasi Bintang Timur Surabaya U-20. Sesuai kajian yang dilakukan di Bintang Timur Surabaya U-20 dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Aspek Program Latihan

Bintang Timur Surabaya U-20 menerapkan Program Latihan yang mengacu pada pembinaan LTPD (*Long Term Player Development*)

yaitu tahapan berlatih untuk menang pada usia 18 tahun keatas dan menerapkan beberapa metode yaitu metode pendekatan, Cooper dan panduan dari AFC. Menurut Little (2015) dalam panduan LTPD (*Long Term Player Development*) U-20 dikategorikan dalam tahapan usia 18 tahun keatas (berlatih untuk menang) pada tahap ini disimpulkan sebagai berikut : (1) fokus untuk pelatihan pada tahap ini adalah persiapan yang kompetitif, (2) pemeliharaan kemampuan fisik pada tingkat tinggi dan peningkatan ketrampilan taktis, teknis dan mental agar bisa mencapai performa puncak (3) pelatihan khusus dengan posisi khusus yang ditentukan, (4) kesesuaian tanggung jawab sangat tinggi. Sedangkan menurut Nossek (dalam Furqon, 1995) menyimpulkan : (1) kelanjutan penguasaan ketrampilan gerak yang diperlukan, kestabilan dibawah kondisi pertandingan yang berbeda-beda dan perkembangan gaya olahraga, (2) perbaikan kondisi tubuh yang paling tinggi, (3) pengalaman kompetisi yang beragam, (4) keluwesan taktik dan kemandirian dalam menghadapi situasi kompetisi yang beragam, (5) kebutuhan standart tekad dan semangat yang tinggi mungkin agar dapat mencapai penampilan puncak. Atlet Bintang Timur Surabaya U-20 kurang bertanggung jawab dalam menjalankan program latihan, telat hadir latihan maupun tidak mengikuti latihan karena aktifitas pribadi atlet sedangkan pada tahap ini atlet harus fokus untuk pelatihan, menurut Nossek (dalam Furqon, 1995) hal tersebut termasuk dalam atlet kurang mempunyai tekad dan semangat tinggi dalam melakukan latihan.

2. Aspek Sarana Prasarana

Dari hasil analisis wawancara dengan pelatih terkait sarana prasarana Bintang Timur Surabaya disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.2 Sarana Prasarana Bintang Timur Surabaya

No	Sarana Prasarana	Jumlah	Keadaan
1.	Lapangan Futsal	2	Baik
2.	Gawang	4	Baik
3.	Bola	30	Baik
4.	Marker	48	Baik
5.	Polar Monitor	8	Baik
6.	Loker Pribadi	26	Baik
7.	Kipas angin	18	Baik

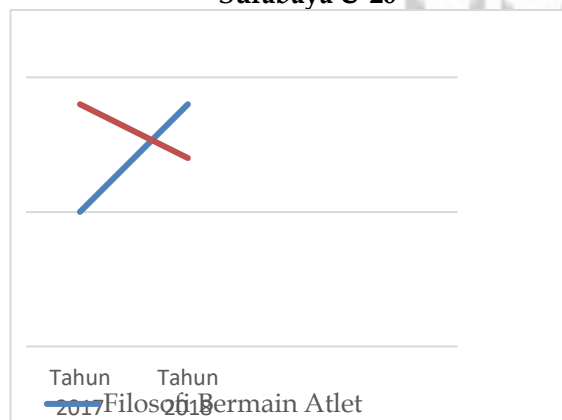
8.	Toilet wanita	4	Baik
9	Toilet laki-laki	4	Baik
10.	Mushola	1	Baik
11.	Kantin	1	Baik
12.	Ruang Tunggu	1	Baik
13.	Ruang Rapat	1	Baik
14.	Lobby	1	Baik
15.	Barbel set	5	Baik
16.	Gawang kecil	2	Baik
17.	Leader Dril	4	Baik
18.	LCD	2	Baik
19.	Gawang Kecil	4	Baik

Menurut Tenang (2008) ukuran lapangan futsal yang sesuai standart adalah panjang 25-42 m dan lebar 15-25 m, Bintang Timur Surabaya memiliki lapangan berukuran 20 m x 40 m, gawang berukuran 2 x 3 m, Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sarana prasarana Bintang Timur Surabaya cukup dan sesuai standart untuk menunjang pembinaan saat latihan atlet Bintang Timur Surabaya U-20.

3. Aspek Prestasi

Analisis hasil wawancara aspek prestasi disajikan sebagai berikut :

4.1 Diagram aspek prestasi Bintang Timur Surabaya U-20



Dari grafik tersebut digambarkan bahwa prestasi atlet pada tahun 2017 lebih baik dibandingkan pada tahun 2018. Akademi Bintang Timur Surabaya U-20 mengalami penurunan prestasi pada tahun 2018, pada ajang FFI Champion Ship 2018 Bintang Timur

Surabaya U-20 hanya lolos sampai 8 besar sedangkan tahun 2017 berada pada peringkat 3, hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kondisi fisik pemain yang tidak maksimal, konsisten atlet dalam menjalankan program latihan dan latihan yang tidak optimal, terlihat pada saat latihan dijadwalkan atlet datang terlambat ataupun tidak datang akibat aktifitas pribadi atlet, pada saat atlet berhalangan hadir atau terlambat datang latihan, program latihan tidak dijalankan mulai dari awal kembali, namun atlet harus mampu menyusul dan menyesuaikan dirinya untuk mengikuti pelatihan yang selanjutnya hal tersebut mampu menghambat proses latihan dan berakibat pada permainan atlet pada saat mengikuti kompetisi, tekad dan semangat atlet menjadi pemicu utama berhasil tidaknya program latihan yang diberikan. Dapat dianalisis bahwa atlet Bintang Timur Surabaya kurang mempunyai motivasi berprestasi. Nicholl (1984) dalam Fariz (2016) motivasi berprestasi adalah keinginan dan niat dengan bertujuan meraih prestasi, motivasi berprestasi tidak dapat diobservasi secara langsung, namun bisa disimpulkan dengan tingkah laku. Menurut Sugiyanto (1998) atlet futsal pada tahap top performance ditujukan untuk mencapai penampilan prestasi yang setinggi mungkin dan mempertahankan tingkat kemampuan selama mungkin namun Bintang Timur Surabaya belum berhasil membentuk atlet U-20 sesuai teori yang ada. Menurut pendapat peneliti hal tersebut bisa juga disebabkan karena kondisi fisik atlet yang kurang stabil dan kurangnya tim Bintang Timur Surabaya U-20 dalam mengikuti Uji Coba Pertandingan dan membaca perkembangan permainan tim lain serta motivasi berprestasi atlet yang kurang. Nossek (dalam Furqon, 1995) menyebutkan bahwa perbaikan kondisi tubuh yang paling tinggi dan pengalaman kompetisi yang beragam merupakan komponen atlet top performance (U-20).

PENUTUP

Dalam bab ini, peneliti akan menyajikan kesimpulan dan saran-saran sesuai dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti.

A. Simpulan

Setelah melakukan penelitian, maka berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Bintang Timur Surabaya U-20 dalam pembinaan menerapkan menerapkan Program Latihan yang mengacu pada pembinaan LTPD (Long Term

Player Development) yaitu pada tahapan mendasar usia 18 tahun keatas. Menurut Nossek (dalam Furqon,1995) semangat yang tinggi harus diterapkan untuk mencapai sebuah penampilan puncak. Tetapi, Atlet Bintang Timur Surabaya U-20 kurang mempunyai tekad dan semangat tinggi dalam menjalankan program latihan, telat menghadiri latihan maupun tidak menghadiri latihan karena aktifitas pribadi menjadikan penilaian bahwa atlet memiliki tekad dan semangat yang kurang. Bintang Timur Surabaya baiknya mengacu pada teori latihan umum josef nossek yang berfokus pada pelatihan atlet usia 20 dan pelatihan kompetisi karena pembinaan *LTPD (Long Term Player Development)* program pembinaan jangka panjang yang melalui tahap mendasar usia 6-9 tahun sampai tahapan berlatih untuk menang, sedangkan Bintang Timur Surabaya hanya memiliki tim U-20 dan menerapkan tahap 5 *LTPD (Long Term Player Development)* berlatih untuk menang tanpa melalui tahapan mendasar .

2. Bintang Timur Surabaya memiliki sarana prasarana yang sudah memenuhi standart latihan, fasilitas untuk futsal dinilai lengkap dengan keadaan baik dan memadai saat dipakai latihan.
3. Bintang Timur Surabaya U-20 mengalami penurunan prestasi pada tahun 2018, pada ajang FFI Champion Ship 2018 Bintang Timur Surabaya U-20 hanya lolos sampai 8 besar sedangkan ditahun 2017 berada pada peringkat 3,kondisi fisik atlet yang kurang stabil dan kurangnya tim Bintang Timur SurabayaU-20 dalam mengikuti Uji Coba Pertandingan dan membaca perkembangan permainan tim lain merupakan faktor pendukung penurunan prestasi yang terjadi di Bintang Timur Surabaya U-20.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti dari simpulan diatas dan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu sebagai berikut :

1. Bintang Timur Surabaya.
Diharapkan Bintang Timur Surabaya U-20 dapat mempertahankan, meningkatkan prestasi yang diperoleh dengan terus melakukan pemantaun terhadap hambatan hambatan yang dialami oleh pelatih maupun atlet Bintang Timur Surabaya U-20, lebih sering mengikuti uji coba permainan untuk melatih mental dan mematangkan strategi.
2. Pelatih Bintang Timur Surabaya U-20.
Diharapkan pelatih dapat meningkatkan dan selalu memperbarui ilmu keolahragaan

terutama futsal untuk mencetak pemain-pemain yang berkualitas dan dapat memberi arahan ke pemain atau atlet yang akan latihan untuk menjaga stamina dan kondisi fisik sehingga saat latihan dilakukan, atlet dapat meyerap ilmu dan arahan yang diberikan pelatih dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustico, Mulyadi. 2015. *"Evaluasi Program Pembinaan Sepakbola Klub Persijap Jepara"*. Jurnal Ilmiah PENJAS. Vol. 1: hal. 1-16diakses pada tanggal 20 Februari 2018.
- Alamansyur, Fauzan. 2012. *"Metode Penelitian Kualitatif"*. Yogyakarta": Ar-Ruzz Media
- Bichescu, Andrade dan Kiss, Zoltan. 2014. *"The Analysis of Futsal in Romania"*.Journal of Physical Activities. Vol.1:hal.43-51diakses pada tanggal 20 Februari 2018.
- Dogramage, Sera, dkk. 2015. *"Activity Profile Differences Between Sub-elite Futsal Teams"*. International Journal of Exercise Science. Vol. 8(2): hal. 112-123diakses pada tanggal 20 Februari 2018.
- Dzulfikar, Bacthiar. 2013. *"Perancangan Akademi Sepakbola di Kedungkandang Malang dengan Penerapan Struktur Rangka Ruang"*. Jurnal Ilmiah. Hal 1-9.diakses pada tanggal 20 Februari 2018.
- Fariz, Mifta. 2016. *"Gaya Belajar, Motivasi Berprestasi, Locus of Control dan Academic Self-Concept Mahasiswa FIK Uncen"*. Journal Of Sport Science and Education (JOSSAE). VOL.1(1): hal. 3-4. Diakses pada tanggal 17 Oktober 2018.
- Fuk, Kong dan Juniwati, Anik. 2012. *"Fasilitas Informasi dan Pelatihan Futsal di Surabaya"*. Jurnal e-dimensi Aristektur. Vol.1: hal.1-7diakses pada tanggal 20 Februari 2018.
- Furqon, Muhammad. 1995. *"Teori Umum Latihan"*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Haryanto. 1993. *"Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching"*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Hermans, Vic dan Engler, Rainer. 2011. *"Futsal Tehcnique Tactics Training"*. Germany: Meyer & Meyer Sport.
- Iriranto, Djoko Pekik. 2002. *"Dasar Kepelatihan"*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Janssen, Ian. 2013. "Health Sciences Program". (online)
<http://sains.kompas.com/read/2013/07/08/1154569/Berapa.Frekuensi.Ideal.olahraga.dalam.Seminggu>. Diakses pada tanggal 19 Agustus 2018
- KBBI, 2017. "pengertian olahraga", (online), (<https://www.kbbi.web.id/olahraga>. diakses 20 Februari 2018).
- Kementrian pemuda dan olahraga Republik Indonesia. 2015. "penyajian data dan informasi kepemudaan dan keolahragaan. Indonesia:Kementerian Pemuda dan Olahraga Bekerjasama dengan Badan Pusat Statistik.
- Kunto, Suharsimi. 2006. "Prosedure Peneletian Pendekatan Praktik". Jakarta: Rineka Cipta.
- Larung, Ermelinda. 2015. "Pembinaan Sepakbola Usia Dini di Sekolah Sepakbola Kota Surakarta". Jurnal pendidikan. Vol. 1: 1-108diakses pada tanggal 20 Februari 2018.
- Lhaksana, Justinus. 2006. "Taktik dan Strategi Futsal Modern". Depok:Be Champions.
- Little, Thomas. 2015. "Long Trem Player Development For Athlete". Canada: Sportsengine.
- Lofland, John. 2015. "Analyzing Social Setting A Guide to Qualitativ Observation and Analysis. California: Wadswort Publishing Company.
- Moore, R, dkk. 2014. "A Systematic Review of Futsal Literature". American Journal of Sports Science and Medicine Vol. 2: hal. 108-116diakses pada tanggal 20 Februari 2018.
- Moleong, Ilexy. 2009. "Metodelogi Penelitian Kualitatif". Jakarta: Rosda.
- Prawira, Rengga dan Tribinuka, Tjahja. 2016. "Pembinaan Pemain Muda Melalui Akademi Sepak Bola". Jurnal Sains dan Seni ITS. Vol. 5: hal. 2337-352diakses pada tanggal 20 Februari 2018.
- Prakoso, Drajat, dkk. 2013. "Minat Bermain Futsal di Jenis Lapangan Vinyil, Parquette, Rumput Sintetis dan Semen pada Pengguna Lapangan di Semarang".Journal of Sport Sciences and Fitness. Vol.1: hal 14-18diakses pada tanggal 20 Februari 2018.
- Rangga, Putra. 2016. "Analisis Pembinaan Prestasi CabangOlahraga Sepakbola Di AkademiTriple's U-17 KabupatenKediri". Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol.6:hal 433 - 440 diakses pada tanggal 5 Maret 2018.
- Saryono. 2006. "Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif untuk Pembelajaran Sepakbola dalam Pendidikan Jasmani". Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.Vol. 3: hal. 43-58diakses pada tanggal 20 Februari 2018.
- Siti, Fitria. 2014, "Pembinaan Kinerja Pegawai Dalam Melaksanakan Tugas Pokok Dan Fungsi Di Dinas Pendidikan Kabupaten Klaten". Diakses dari [http://eprints.uny.ac.id/26996/1/Siti%20Fitri%20N\(09101241035\).pdf](http://eprints.uny.ac.id/26996/1/Siti%20Fitri%20N(09101241035).pdf) pada tanggal 20 Februari 2018.
- Snow, Sam. 2012. "Us Youth Soccer". USA: Association with the US Youth Soccer Coaching Committee.diakses pada tanggal 20 Februari 2018.
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung : CV Alfabeta.
- . 2010. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung : CV Alfabeta.
- . 2012. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung : CV Alfabeta.
- Sugiyanto. 1998. "Perkembangan dan Belajar Motorik". Jakarta: Dapartemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suyatno, Bagong, dkk. 2011. "Metode Penelitian Sosial Edisi Revisi. Jakarta: Prenada Media Group.
- Syaifurrohman, Farid. 2015. "Kajian Faktor PenghambatPembinaanDi SekolahSepakbola (SSB) Anggota Ikatan KeluargaSekolah Sepakbola (IKA SSB)Kabupaten Sleman." diakses dari pada tanggal 5 Maret 2018
- Syarifudin, Mohammad. 2013. "Olahraga Bulutangkis Sebagai Solusi Mengurangi Frustasi Bagi Kalangan Pengusaha Di Yayasan LKK Ngesti Rahayu Sidoarjo". E-journal. Vol.2. Nomor 1 tahun 2013. (Online)
<http://dokumen.tipis/documents/olahraga-bulutangkis-sebagai-solusi-mengurangi-frustasi-bagi-kalangan-pengusaha.html>. Diaksesunduh pada 20 Februari 2018.

Tenang, John D. 2008. *"Mahir Bermain Futsal"*. Jakarta: Dar Mizan.

Wahyudi, Arief. 2018 *"Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIT) Dan Circuit Training Terhadap Kecepatan, Kelincahan Dan Power Otot Tungkai"*Journal of Sport and Exercise Science. Vol 1:hal 54-55 diakses pada tanggal 23Oktober 2018.

Yusuf, Muhammad. 2015. *"Pembinaan Olahraga Untuk Usia Dini"*. Yogyakarta: Deepublish.

